

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
8月1日 金	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 323kcal 塩分 0.8g	8月8日 親子煮 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 357kcal 塩分 0.9g	8月15日 サバの野菜入り甘酢煮 さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ エネルギー 423kcal 塩分 0.6g	8月22日 豚肉と大根のバター醤油風味 サケじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 302kcal 塩分 0.8g	8月29日 関西風オムレツ 根菜の五目煮 ひじきサラダ エネルギー 314kcal 塩分 1.1g
8月2日 土	鶏肉ときのこのトマト煮 あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 323kcal 塩分 1.1g	8月9日 豚肉と春菊のオイスター炒め キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 315kcal 塩分 1.2g	8月16日 チキンカツ チャーシュー野菜炒め はんぺんの玉子どじ エネルギー 359kcal 塩分 1.1g	8月23日 ステウダラの生姜醤油焼き 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 305kcal 塩分 1.0g	8月30日 ナガメヌケの昆布煮 ソーセージのポトフ風 りんごのコンポート エネルギー 322kcal 塩分 1.2g
8月3日 日	エビと青梗菜の塩あん 鶏じゃが 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 309kcal 塩分 1.6g	8月10日 若鶏の利休焼き ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 335kcal 塩分 1.2g	8月17日 肉豆腐 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 331kcal 塩分 1.2g	8月24日 鶏のさっぱりお酢煮 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え エネルギー 305kcal 塩分 1.1g	8月31日 牛肉ときのこの柚子風味炒め 鶏豆腐 人参のしりしり エネルギー 360kcal 塩分 1.2g
8月4日 月	にしんの塩焼き 田舎煮 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 380kcal 塩分 1.1g	8月11日 豚肉と彩り野菜の柚子風味 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 286kcal 塩分 1.0g	8月18日 豚肉と筍のネギ塩炒め あさりの深川煮 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ エネルギー 303kcal 塩分 2.2g	8月25日 えびボールのオーロラソースかけ 野菜のバジル炒め 白滝のおかか煮 エネルギー 381kcal 塩分 1.7g	
8月5日 火	チキンと南瓜のシチュー 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 312kcal 塩分 0.9g	8月12日 牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋としいたけの煮物 つば漬け エネルギー 308kcal 塩分 1.2g	8月19日 焼き鳥風 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 319kcal 塩分 0.8g	8月26日 焼肉メンチ 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 374kcal 塩分 1.1g	
8月6日 水	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 338kcal 塩分 1.2g	8月13日 白菜と豚肉のうま煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 325kcal 塩分 1.1g	8月20日 豚肉の塩麴焼き 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 312kcal 塩分 1.2g	8月27日 豚しゃぶ 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 327kcal 塩分 1.0g	
8月7日 木	さばのソースカツ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 374kcal 塩分 1.1g	8月14日 チキンステーキ(醤油ソース) あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 350kcal 塩分 0.8g	8月21日 牛肉と野菜のオイスター炒め 鶏と大根の味噌煮 カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定) エネルギー 321kcal 塩分 1.2g	8月28日 とんかつ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布め エネルギー 374kcal 塩分 1.0g	

